

这不就是转换视角的一个好例子么？原先你的视角是以你为中心，你要考虑别人怎么看待你，你要焦虑你在别人眼里有多少分，你会为所有的失败而感觉到担忧。如今，你和他人相比并不特别，你只是芸芸众生中的一员。你不去考虑各种挫败是否是针对你自己，也不去考虑失败是否影响到别人对你的评价，你只是和世间所有生命一样，**把失败当做是一次提升和完善自己的机会，把它视为一个学习的机会，彻底摆脱了对他人评价的担忧，于是你的内心得到了平和。**如果说的确存在什么视角转换，那么它只关乎以谁为中心。自我作为中心总是会带来许多问题，平白增添了许多不必要的情绪和感触。乔布斯生前喜欢说：聪明人没有自尊。他的意思就是说，聪明人能够远离自我建立客观的视角，因此面对批评和责难不会理解为针对个人的攻击，由此可以得到长足的发展。

用户得到用户999:

叔，我想问一个问题，自我是不是观念的集合？观念一旦形成，再推翻重造其实不容易，这是自我坚固的一面，但观念又不是完全一成不变的，因时因地不同，观念又是会发生改变的，那是自我流动的部分。

这是一个非常好的问题。一个问题甚至比我的整篇文章还要好，因为它问到了问题的核心。自我当然是各种观念的集合，有些观念是通过观察生活，用归纳法或者演绎法得到；有些观念则是通过他人，不假思索地拿来直接接受，从此当做是结论来直接使用；还有些观念则是随着人群而变，如此可以在人群中隐藏自己，免得被人发现是异类。所以，我们最重要的事情就是审慎地检查自己的每一个观念，看它是通过我们的验证得来的，还是从别人那里借来的，又或者是一种自我的伪装，便于我们在人群中生活，只是因为时间久远，我们已经分不清楚。如果我们的每一个观念都经过了审慎的思考，那么想要推翻重建的确是一件非常困难的事情，因为我们的心已经变得无比坚固。**但是在大多数时候，坚固的不是观念，而是我们的习气。我们总是期待自己是正确的，即便证明我们所坚持的东西并不实在，我们也要想尽办法去维护。**知道自我是合成概念，知道自我是一团流动的观念，一个人也会因此保持开放的心态，不断自我革新，这样的人一定程度

划重点

添加到笔记

- 1.无论是内在还是外在的时间节点，在我看来其实都没有那么重要，重要的是你需要给自己一个反思的理由。
- 2.把失败当做是一次提升和完善自己的机会，把它视为一个学习的机会，彻底摆脱了对他人评价的担忧，于是你的内心得到了平和。
- 3.在大多数时候，坚固的不是观念，而是我们的习气。我们总是期待自己是正确的，即便证明我们所坚持的东西并不实在，我们也要想尽办法去维护。

和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载

← 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认 最新 只看作者回复

正在加载...